**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 9 ноября

Класс: 10

Предмет: Психология и выбор профессии

Учитель: Чернопазова Е.Н.

Адреса обратной связи: elena-chernopazova@yandex.ru,

Инструкция для учащегося

**План-конспект учебного занятия:**

Тема: **Что такое стресс.**

Цель: раскрыть понятия «страх», «тревога», «стресс», «стрессоустойчивость».

Обучать навыкам стрессоустойчивости.

1. **Актуализация знаний**

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность – негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети.

1. **Изучение нового материала**

*Стресс – это не то, что с
вами случилось, а то, как
вы это воспринимаете.*

Стресс – английское слово, которое произошло от французского estresse, что означает угнетенность, подавленность.

Широко известный термин «стресс» ввел канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Введя это понятие, он также обозначил значение стресса в жизни человека: «Свобода от стресса означает стресс». Этим ученый указывал на то, что все негативные внешние факторы, вызывающие стресс, также оказывают мобилизующее воздействие на человека, что обеспечивает адаптационные возможности организма к условиям среды. Он описал два вида стресса: ***эустресс*** – конструктивный, мобилизующий стресс, и ***дистресс*** – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям***.***

***Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.***

Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни

**Задание №1.**

- Запишите в первую часть таблица качества характера, провоцирующие конфликты, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ** | **ЧТО ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ** |
| * Раздражительность
* Обидчивость
* Вспыльчивость
* Подозрительность
* Хвастовство
* Самомнение
* Нетерпение
* Дерзость
 | * Доброжелательность
* Умение прощать
* Самоконтроль
* Доверчивость
* Скромность
* Самокритичность
* Терпение
* Воспитанность
 |

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

- Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности.

**Задание №2.**

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.

2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.

3. В школе я чувствую себя неуютно.

4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.

5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.

6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.

8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.

9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.

10. Я болезненно реагирую на критические замечания.

11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.

12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.

13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.

14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.

15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.

16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.

17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.

18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.-

19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.

20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

*Подсчитайте количество положительных ответов:*

*0-6 – низкий уровень тревожности*

*7-13 – средний уровень тревожности*

*14-20 – высокий уровень тревожности*

- Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений. Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.

- Второй вариант – природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.

***Если вы ответили «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается вам ценой большого нервного напряжения. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас – самое главное, и на время отлижите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.***

По статистике до 70% заболеваний возникает на фоне затяжной депрессии.

**Задание №3.**

Оценка школьных ситуаций.

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.

2. Разговор с директором школы.

3. Учитель решает, кого спросить.

4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.

5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.

6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.

7. Ожидание родителей с родительского собрания.

8. Принятие важного решения.

9. Участие в соревнованиях, конкурсах.

10. Неожиданный вопрос учителя.

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. *Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.*

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

Сильные стрессы отнимают много энергии у организма и вызывает глубокую и продолжительную депрессию (сильная заторможенность организма со значительным понижением активности).

Организм постепенно накапливает энергию, стараясь вернуться к состоянию динамического равновесия, которое было у него до стресса, т.е. самовосстанавливаться.

***Стрессоустойчивость – это способность организма справляться с различными стрессовыми воздействиями***

Тренинг стрессоустойчивости

* 1. Дыхательная релаксация

Чем длиннее выдох, тем длиннее жизнь.

* 1. Музыка и релаксация

Известно, что прослушивание музыки легко вызывает какие-либо ассоциации и образы у слушающих ее людей. Музыка может напомнить нам какие-то эмоциональные события из прошлого, а также заставляет переживать те эмоции, которые в нее заложил композитор.

1. **Итог урока**

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность. Оптимистом можно стать, если постоянно соблюдать следующие правила:

* Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
* Никогда не говорите о себе плохо.
* Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
* Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
* Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.

**Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — творец своей жизни.**